



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 79» ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

413125 Саратовская область, г. Энгельс, ул. Колотилова, д. 40, тел. (8453) 54-64-28

e-mail: detsad79@list.ru <http://dou79.engels-edu.ru>



10-дневное цикличное меню для детей от 1,6 до 3 лет



10-дневное циклическое меню для детей с 2 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	4,87	6,16	19	155	0,5	Д00093
	Какао с молоком	180	2,75	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145
	Бутерброд с маслом и сыром	30\54	3,6	5,12	11,9	106	0,32	Д00005
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,65	0	17,39	120	0,4	Д0418
Обед								
	Закуска из зеленого горошка	40	1,05	1,89	3,67	37,11	10,13	ДУ0007
	Рассольник ленинградский на мясо-костном бульоне со сметаной	150/6	3,6	6,5	14,2	152	4,02	ДУ0021
	Макаронные изделия отварные	150	10,61	6,81	15,09	164	15,03	Д00194
	Гуляш из говядины	50	8,49	8,39	1,98	118	0,72	Д00152
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,08	13,2	37	0	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
	Итого за обед							
Полдник								
	Кисломолочный продукт	150	7,5	2,25	12,75	84	0,9	Д00251
	Кондитерское изделие	40	3	4,72	29,76	184,5		
Ужин								
	Сельдь порционная с луком	40	12,05	12,1	0,95	160,9	0,4	ДУ0016
	Картофельное пюре	120	3,54	3,81	19,71	127	0	Д00206
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,43	50	0,95	Д00260
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,7	Д00001
Итого за первый день			64,65	61,21	205,11	1684,81	33,84	
День 2								
Прием пищи								
Наименование блюда								
Выход								
Пищевые вещества (г)								
Энергетическая ценность (ккал)								
Витамин								
N								
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	5,3	6,46	25,14	184,9	0,51	Д00091
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,87	97,72	0,39	ДУ0143
	Бутерброд с маслом	20\5	1,4	4,14	9,04	81,35	0	Д000002
2 завтрак	Фрукт	95	0,3	0,3	7,5	80	52,8	Д000004
Обед								
	Закуска из свеклы с луком	40	0,52	2,85	3,66	43,43	1,71	Д00020
	Суп с крупой гречневой на м/к бульоне со сметаной	180	3,32	4,83	15,74	115,2	10,13	ДУ0021
	Капуста тушенная с мясом	160	3,47	4,79	14,45	115	30,08	Д00020
	Напиток из шиповника	150	0,45	0,18	14	59,25	67,5	256
	Хлеб ржаной	30	0,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,06	0	Д00001
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,89	5,28	6,62	96,3	0,39	Д00255
	Гренки с сыром	20\15	4,5595	2,9805	9,507	85,44	0,15	Д00059
Ужин								
	Запеканка из риса и творога	120	8,608	8,91	22,15	202,02	0,5	Д00206
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,2	6
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,7	Д00001
	Кисель	160	0,32	0,064	20,19	82,17	0,29	Д00005
Итого за второй день			40,428	46,6045	201,77	1452,74	165,35	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша вязкая кукурузная молочная сладкая с маслом	150	4,37	5,45	19,17	144	1,47	91
	Какао с молоком	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\4	2,46	5,07	9,2	95,07	0,32	Д00005
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,86	0	23,2	120	0,4	Д0418
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	40	0,32	4,55	1,06	46	4,1	Д00015
	Суп с клецками на курином бульоне	180	4,54	2,1	14,9	126,55	4,75	ДУ0027
	Картофель тушеный с курицей	180	9,8	6,74	26,2	205	0,7	Д000204
	Компот из свежих ягод	150	0,11	0,11	11,76	49	19,8	Д0358
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,2	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,25	5,63	21,75	157,5	1,05	Д00251
	Плюшка "Новомосковская"	60	4,51	4,56	34,18	201	0,02	Ду0127
Ужин	Тефтеля рыбная	60	7,28	4,04	12,4	118	0,69	Д00135
	Капуста тушеная	120	2,51	1,62	11,07	70,1	24,06	Д00200
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	12,81	49	1,06	Д00260
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	0	Д00001
Итого за третий день			48,59	43,66	240,88	1624,52	58,89	
День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	5,51	5,23	21,16	153,31	0,52	Д00085
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,67	97,72	0,39	ДУ0143
	Бутерброд с маслом	20\5	1,4	4,14	9,04	81,35	0	Д000002
2 завтрак	Фрукт	95	1,2	0,14	16,3	70	14	Д000004
Обед	Закуска из отварной свеклы	40	0,49	4	3,83	53	0,79	Д00009
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180/6	3,7	5,29	13,2	118	10,81	Д00056
	Плов рисовый из говядины	180	9,76	7,5	23,4	205	1,18	ДУ0052
	Напиток лимонный	180	0,04	0,04	12,37	50,76	3,29	ДУ0150
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,89	5,28	6,62	96,3	0,39	Д00255
	Кондитерское изделие	20	3	4,72	29,76	184,5		
Ужин	Сырники творожные	100	13,14	19,3	10	274	0,19	Д00130
	Соус сметанный сладкий	30	2,4	1,79	15,47	90	0,03	Д00226
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	0	Д00001
	Кисель	160	0,32	0,064	20,19	82,17	0,29	Д00005
Итого за четвертый день			54,33	62,004	223,36	1710,41	31,88	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,21	4,07	15,53	116	0,52	ДУ0028
	Какао с молоком	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\4	2,46	5,07	9,2	95,07	0,32	Д00005
2 завтрак	Фрукт	95	0,38	0,35	8,92	80	66	Д000004
Обед	Закуска из моркови с кукурузой консервированной	40	0,76	1,94	5,2	41,6	4,1	Д00015
	Борщ на мясокостном бульоне	180	2,5	4,23	9,2	89,2	5,19	Д00027
	Суфле из печени	60	13,28	6	4,5	138,5	8,9	Д00162
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,63	3,33	26,22	153	2,3	Д00206
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Компот из кураги	150	0,11	0,08	13,2	37,11	0	Д00241
	Хлеб ржаной	30	0,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,15	142	1,05	Д00251
	Булочка с изюмом	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0	ДУ0130
Ужин	Омлет натуральный с овощами	130	9,02	11,94	43,88	211	0,49	ДУ0116
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,43	50	0,95	Д00260
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Итого за пятый день			50,05	53,5	222,13	1535,62	90,67	
День 6								
Прием пищи								
Наименование блюда								
Выход блюда								
Пищевые вещества (г)								
Энергетическая ценность (ккал)								
Витамин С								
N рецептуры								
Б Ж У								
ккал								
С								
рецептуры								
День 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	3,58	4,74	15,92	117	0,66	Д00091
	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	2,12	12,3	76	0,39	ДУ0143
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\4	2,46	5,07	9,2	95,07	0,32	Д00005
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,2	0,2	15,2	120	0,4	Д0418
Обед	Закуска из зеленого горошка	40	1,05	1,89	3,67	37,11	10,13	ДУ0007
	Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	180	2,26	2,29	17,41	99	4,22	Д00038
	Каша рисовая рассыпчатая	120	5,04	4,2	23,93	154	0	ДУ0092
	Биточек из говядины	50	10,42	11,37	7,9	153	0,8	Д00161
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	21,2	87	0,36	Д00241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д00003	
Полдник	Молоко кипяченое	150	1,97	2,12	3,21	40	0,39	Д00255
	Кондитерское изделие	20	3	4,72	29,76	184,5		
Ужин	Запеканка из творога	120	16	11,74	15,3	250	0,18	Д00116
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,2	6
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
	Кисель	160	0,32	0,064	20,19	82,17	0,29	Д00005
Итого за шестой день			55,22	54,184	236,22	1719,97	18,72	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,51	4,24	25,53	158	0,27	Д00088
	Кашка с молоком	180	3,2	3,1	16,01	105	0,47	ДУ0145
	Бутерброд с маслом	30\5	5,63	9,49	11,4	154	0,32	Д00005
2 завтрак	Фрукт	95	0,4	0,3	9,5	70	5	Д000004
Обед	Закуска из моркови с кукурузой консервированной	40	0,762	1,95	5,2	41,62	4,1	Д00015
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	180	2,17	4,86	13,48	90	6,38	Д00034
	Голубцы свиные со сметаной	150	10,61	6,81	15,09	164	15,03	298
	Напиток из шиповника	150	0,45	0,18	14	59,25	67,5	256
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54,0	0	Д00001
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д00003
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,25	5,63	21,75	157,5	1,05	Д00251
	Гренки с сыром	20\15	4,5595	2,9805	9,507	85,44	0,15	Д00059
Ужин	Фрикадельки рыбные	50	8,82	4,23	3,39	82	0,25	Д00147
	Картофельное пюре	120	3,54	3,81	19,71	127	0	Д00206
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,43	50	0,95	Д00260
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54,0	0	Д00001
Итого за седьмой день			56,032	50,0505	209,09	1414,81	101,85	
День 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	148,85	99
	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	2,12	12,3	76	0,39	ДУ0143
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\4	5,97	9,4	6,63	135	0,27	Д00005
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	120	0,4	Д0418
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,45	4,58	1,55	49	10,13	Д00009
	Щи с капустой свежей, с курицей и со сметаной	180	1,56	5,07	6,89	79	10,81	Д00056
	Шницель куриный	50	8,98	9,94	4,21	142	0,08	ДУ0053
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Макаронные изделия отварные	120	4,36	4,44	28,1	138	0	Д00194
	Компот из свежих ягод	150	0,49	0,11	13,36	56	13,92	ДУ0147
	Хлеб пшеничный	20	0,79	5,27	1,52	57	0,03	Д00001
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д00003
Полдник	Кисломолочный продукт	150	7,5	2,25	12,75	101	0,9	Д00007
	Пирожок печеный с яблоком	50	2,43	2,6	13,59	120	2,75	ДУ0119
Ужин	Рагу из овощей	180	3,44	13,58	16,42	124	12,51	Д00077
	Хлеб пшеничный	20	0,79	5,27	1,52	57	0,03	Д00001
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,43	50	0,95	Д00260
Итого за восьмой день			47,04	72,15	184,46	1528	202,4	





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	150	4,87	5,64	24,04	170,99	0,55	ДУ0093
	Чай с молоком	180	1,9	2,02	13,7	81	0,38	Д00262
	Бутерброд с маслом	30\5	2,69	6,57	11,59	116	0	Д000002
2 завтрак	Фрукт	95	0,8	0,2	18	80	4	Д000004
Обед	Салат из моркови	60	0,86	4,88	4,84	67	8,43	Д0004
	Суп фасолевый на мясо-костном бульоне со сметаной	180	3,92	1,68	9,94	71	5,32	ДУ00036
	Котлета рыбная	50	8,6	5,94	2,47	98	0,41	ДУ0040
	Картофельное пюре	120	2,4	4,57	15,78	95	8,16	Д00189
	Напиток лимонный	180	0,04	0,04	12,37	50,76	3,29	ДУ0150
	Хлеб пшеничный	20	0,79	5,27	1,52	57	0,03	Д00001
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д00003
Полдник	Молоко кипяченое	150	1,97	2,12	3,21	40	0,39	Д00255
	Кондитерское изделие	30	0,9	7,9	18,4	184,5	1,2	ДУ0119
Ужин	Пудинг творожный запеченный	100	12,68	17,8	20	280	0,4	Д001179
	Кисель	160	0,32	0,064	20,19	82,17	0,29	Д00005
	Хлеб пшеничный	20	0,79	5,27	1,52	57	0,03	Д00001
	Соус сметанный сладкий	30	0,79	5,27	1,52	57	0,03	Д00226
Итого за девятый день			46,3	75,594	189,32	1639,42	32,91	
День 10								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084
	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	2,12	12,3	76	0,39	ДУ0143
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\4	5,63	9,49	11,4	154	0,32	Д00005
2 завтрак	Фрукт	95	0,38	0,35	8,92	80	66	Д000004
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,7	4	3,95	49	6,9	Д0000047
	Суп гороховый на м/к бульоне	170	5,79	3,08	18,88	122,9	3,13	Д00036
	Тефтели из говядины	50	8,03	10,63	3,45	142	0,06	Д00161
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,48	4,43	26,04	152	0	Д00206
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Компот из кураги	180	0,51	0	21,2	87	0,36	Д00241
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	44,26	0	Д00001
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д00003
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,15	142	1,05	Д00251
	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,83	180	0,05	Д00289
Ужин	Омлет натуральный с маслом	130	5,54	7,8	1,95	103	0,54	Д00113
	Кабачковая икра	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	Д00009
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,43	50	0,95	Д00260
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	44,26	0	Д00001
Итого за десятый день			54	59,4	222,35	1707,52	84,97	
Итого за весь период			516,64	578,357	2134,7	16017,82	821,48	
Среднее значение за период			51,66	57,84	213,47	1601,78	82,15	
пересчет коэффициента			206,66	520,52	853,87	1591,05		
Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,8	37,2	61,0			





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 Муниципальное Дошкольное Образовательное учреждение "Детский Сад № 79" Энгельсского Муниципального Района Саратовской Области СЕДНЕВА НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА	 Не приложена при подписании	42D90C7BF8B9207311CEC3134EEB E509 с 05.10.2023 16:43 по 28.12.2024 16:43 GMT+03:00	06.12.2024 14:18 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа